

REGULAMIN MARSZU NORDIC WALKING

(opracowany w oparciu o przepisy Polskiej Federacji Nordic Walking – www.pfnw.eu, copyright 2017)

1. Organizator i termin

- 1.1. **Organizatorem** Marszu Nordic Walking (zwanego dalej „Marszem”) jest Uczniowski Klub Sportowy „Sprinter” z Janowa Lubelskiego.
 - 1.2. Marsz odbędzie się w dniu **7 czerwca 2025 r. (sobota)**, w Parku Rekreacji Zoom Natury (Janów Lubelski).
 - 1.3. Rozgrzewka prowadzona przez instruktora rozpocznie się o **godz. 13:00**, bezpośrednio po niej nastąpi **start Marszu**.
-

2. Trasa i dystans

- 2.1. Trasa Marszu przebiega **groblą wokół Zalewu** w Parku Rekreacji Zoom Natury i wynosi ok. **2600 m** (jedna pętla).
 - 2.2. Uczestnik może wybrać do pokonania **jedną** (2600 m) lub **dwie** pętle (5200 m).
 - 2.3. Podłoże jest utwardzone i bezpieczne do marszu Nordic Walking.
 - 2.4. Miejsca startu i mety znajdują się na Placu Energii Zoomu Natury w Janowie Lubelskim
-

3. Uczestnicy i zapisy

- 3.1. Marsz ma charakter **otwarty** – udział mogą wziąć osoby w każdym wieku, przy czym osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego.
 - 3.2. Zapisy do Marszu odbywają się w dniu wydarzenia w wyznaczonym punkcie rejestracyjnym, do momentu wyczerpania miejsc lub zakończenia przyjmowania zgłoszeń (decyduje Organizator).
 - 3.3. **Pierwszym 100 uczestnikom** Organizator zapewnia **wodę, batony energetyczne oraz okolicznościowe koszulki i medale**.
-

4. Definicja i technika marszu Nordic Walking

- 4.1. **Nordic Walking** to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się kijami **pod kątem ostrym** i stałym kontakcie przynajmniej jednej stopy z podłożem (zabroniona jest faza lotu).
- 4.2. Dodatkowe wymogi techniczne:

- Praca rąk w płaszczyźnie **przód–tył** (strzałkowej) i wyraźne minięcie linii bioder dłonią.

- Kije muszą być **aktywnie osadzone** w podłożu i służyć do odepchnięcia. Po odepchnięciu przenosi się je w powietrzu (nie ciągnie po podłożu).
 - Zabrania się nadmiernego pochylania tułowia do przodu, wbijania kijów pod kątem prostym (przed linią ciała), obniżania środka ciężkości czy podbiegania.
-

5. Sprzęt i ubiór

5.1. **Kije:** zaleca się używanie kijów przeznaczonych do Nordic Walking, których długość pozwala na zachowanie kąta w okolicy 90° między ramieniem a przedramieniem (dopuszczalne odchylenie $\pm 10^\circ$).

5.2. **Strój i obuwie:** uczestnicy powinni posiadać wygodny strój sportowy oraz obuwie dostosowane do marszu w terenie rekreacyjnym.

6. Bezpieczeństwo i opieka medyczna

6.1. Organizator zapewnia podstawowe zabezpieczenie medyczne (np. ratownika medycznego / punkt pomocy), dostosowane do liczby uczestników i charakteru imprezy.

6.2. Marsz odbywa się w ciągu dnia, a trasa jest wyznaczona i oznakowana. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania oznaczeń i komunikatów Organizatora oraz służb porządkowych.

6.3. Osoba z obsługi medycznej ma prawo nakazać uczestnikowi przerwanie udziału w Marszu, jeśli stan zdrowia tego wymaga.

7. Punkty odświeżania

7.1. Na starcie i mecie zapewniona będzie **woda** (oraz baton energetyczny) – dla pierwszych 100 zgłoszonych osób.

7.2. W przypadku wysokich temperatur Organizator może dodatkowo zorganizować punkty odświeżania na trasie.

7.3. Uczestnik może korzystać z własnych napojów – w tym celu dozwolone jest posiadanie pojemników na wodę (bukłaki, bidony).

8. Zasady rywalizacji i ocena techniki

8.1. Marsz ma charakter rekreacyjny, jednak w trosce o utrzymanie standardów Nordic Walking dozwolona jest obecność **sędziów lub instruktorów**, którzy zwrócą uwagę na błędy techniczne.

8.2. W przypadku rażących naruszeń przepisów NW (m.in. podbieganie, skracanie trasy bez zgody sędziego, wulgarne zachowanie) Organizator może podjąć decyzję o wykluczeniu uczestnika z dalszego marszu.

8.3. Zabronione jest utrudnianie wyprzedzania czy zmienianie toru marszu w sposób narażający innych zawodników na niebezpieczeństwo.

9. Start i przebieg Marszu

- 9.1. **Rozgrzewka** z instruktorem rozpoczyna się o godz. 13:00 na Placu Energii (Park Rekreacji Zoom Natury).
- 9.2. Bezpośrednio po zakończeniu rozgrzewki nastąpi **start Marszu** – sygnałem może być krótki gwizdek lub komenda organizatora.
- 9.3. Każdy uczestnik deklaruje przed startem, czy pokonuje jedną pętlę (2600 m) czy dwie pętle (5200 m).
- 9.4. Marsz odbywa się przy **nieograniczonym ruchu turystycznym**, dlatego uczestnicy muszą zachować szczególną ostrożność i respektować ewentualne zalecenia służb porządkowych.

10. Zakończenie i wyniki

- 10.1. Ukończenie marszu następuje po przekroczeniu linii mety wyznaczonej w okolicach Placu Energii.
- 10.2. W przypadku niektórych kategorii (jeżeli zostaną ustanowione) możliwe jest prowadzenie prostego pomiaru czasu (ręcznego lub elektronicznego).
- 10.3. **Wyniki wstępne** (jeśli będą publikowane) zostaną wywieszone w okolicach biura imprezy, a po upływie ewentualnych protestów staną się **wynikami oficjalnymi**.
- 10.4. Z uwagi na rekreacyjny charakter wydarzenia, Organizator zastrzega sobie prawo do niewyłaniania klasycznych zwycięzców według kategorii, stawiając na popularyzację prawidłowej techniki Nordic Walking i wspólne spędzenie czasu.

11. Protesty i odwołania

- 11.1. Ewentualne protesty dotyczące wyników lub naruszeń regulaminu należy zgłaszać ustnie w ciągu **30 minut** od ogłoszenia wstępnych rezultatów Sędziemu Głównemu lub upoważnionemu przedstawicielowi Organizatora.
- 11.2. W przypadku nierozstrzygnięcia sporu, zawodnik może złożyć odwołanie na piśmie wraz z kaucją (wysokość ustala Organizator) – decyzja **komisji odwoławczej** jest wtedy ostateczna.

12. Niesportowe zachowanie

- 12.1. Od wszystkich uczestników Marszu oczekuje się kultury osobistej, poszanowania zasad fair play i dbałości o porządek oraz środowisko naturalne.
 - 12.2. Wszelkie formy agresji, wulgarnego języka czy celowe niszczenie trasy będą skutkować natychmiastowym wykluczeniem z imprezy.
-

13. Postanowienia końcowe

13.1. Uczestnicy biorą udział w Marszu na **własną odpowiedzialność**. Zaleca się posiadanie ubezpieczenia NNW i konsultację lekarską przed rozpoczęciem aktywności.

13.2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia losowe przed, w trakcie i po zakończeniu Marszu, jak również za szkody powstałe w mieniu uczestników.

13.3. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora. W sprawach nieuregulowanych decyduje **Sędzia Główny** lub wskazana przez Organizatora komisja.

13.4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie, o których poinformuje uczestników przed rozpoczęciem Marszu (np. na tablicy informacyjnej lub w formie ustnej komunikacji w dniu imprezy).

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W MARSZU NORDIC WALKING!

Uczniowski Klub Sportowy „Sprinter”
Janów Lubelski, 7 czerwca 2025 r.